**Ćwiczenia oddechowe**

Ćwiczenia oddechowe optymalizują rozwój mózgu dzieci, dzięki czemu poprawia się ich skupienie uwagi i zmniejsza podatność na stres.

****

**Ćwiczenia oddechowe** dla dzieci mogą być praktyczne i stanowić nieocenioną pomoc. Nie tylko pomagają lepiej kontrolować emocje. Ćwiczenia oddechowe poprawiają też zdolność skupienia uwagi, dzieci czują się po nich bardziej zrelaksowane ponieważ lepiej rozumieją swoje ciało. Wśród korzyści wymienić można nawet lepszą wymowę i sposób komunikacji na wyższym poziomie.

Propozycje ćwiczeń:

* **“Detektyw zapachów”:** Na balkonie, w lesie lub w prywatnym ogrodzie poprośmy dziecko o określenie, jakie zapachy wyczuwa i wymyślenie, co mogłoby być ich źródłem, gdybyśmy w danej chwili znajdowali się w czarodziejskiej krainie. Nie oceniajmy pomysłów naszych dzieci. Pozwólmy im puścić wodze fantazji! Jedyne, na co powinniśmy zwracać uwagę w tej zabawie, to w jaki sposób nasi mali twórcy oddychają – ważne aby oddychać przez nos. W tej zabawie stymulujemy nie tylko oddech, ale i kreatywność!
* **Dmuchanie na wiatraczki, które dziecko samodzielnie bądź z naszą pomocą wykonało** np. z kolorowej gazety. W tym ćwiczeniu pamiętajmy o kontroli fazy wdechowej: wdech powinien być wzięty miarowo i spokojnie. Początkowo będzie to wdech raczej płytki. Spróbujmy także sami wykonać to ćwiczenie – okaże się, że wcale nie jest takie proste!
* **Dmuchanie do celu** — np. papierowych lub zrobionych z włóczki czy folii aluminiowej zabawek czy postaci z bajek, które czytaliśmy wspólnie z dzieckiem. Puśćmy wodze fantazji i twórzmy za każdym razem inną historię do ćwiczeń.
* **Dmuchanie na zabawki pływające po wodzie w czasie kąpieli —** (wykonane samodzielnie, np. z nakrętek). Tutaj także możemy rozbudzać kreatywność dzieci, nie tylko w czasie tworzenia zabawek, ale już w trakcie samych ćwiczeń – na przykład prosząc dziecko o dokończenie zdań: ten statek płynie do…, załoga tego statku to…, która wyruszyła na…
* **Puszczanie baniek mydlanych** — Dmuchamy na zmianę: długo – krótko – jak najdłużej, słabo – mocno – jak najmocniej. Spróbujmy wymyślić razem z dziećmi np.: z czym nam się kojarzą kształty baniek mydlanych, lub do czego można je zastosować (chodzi tutaj o zastosowania zupełnie niestandardowe).
* **Zdmuchiwanie kropli deszczu, piórek, listków.**
* **Zdmuchiwanie chrupek, piłeczek, kawałków waty na gładkiej powierzchni**, a następnie na powierzchni szorstkiej i nierównej – np. na pogniecionej przez dziecko gazecie.
* **Zabawa z muchomorem i biedronką** – kolorowy grzybek/biedronka, zrobione wspólnie z surowców wtórnych, służą do ćwiczeń w układaniu kropek na powierzchni muchomora/biedronki za pomocą rurki. To doskonałe ćwiczenie dla warg i regulujące fazę wydechu.
* **Zabawa z chmurką** – papierowa chmurka z zawieszonymi na nitkach kawałkami watek – płatków śniegu służy do ćwiczeń dmuchania. Także w tym ćwiczeniu można użyć rurki do napojów.
* **Zabawa w wyścigi samochodowe —** zróbmy tor do wyścigów i samochodziki. Zabawka może służyć do ćwiczeń w dmuchaniu oraz ćwiczeń w zakresie orientacji przestrzennej przy zabawach w garażowanie.
* **Ciemno – jasno** —Najlepszym czasem na tę zabawę jest pora wieczorna, kiedy już jest ciemno. Zapalamy wtedy kilka świeczek, gasimy światło i bawimy się w zabawę ciemno – jasno. Dzieci bardzo lubią zdmuchiwać płomień. Jednak nie wszystkim dzieciom przychodzi to łatwo. Zabawa ze świeczką to świetne ćwiczenia oddechowe.
* **Latające motylki, pszczółki, żuczki…** Wykonaj wraz z dzieckiem papierowe motylki, który każdy z was ozdobi według uznania. Potem próbujcie pomóc motylkom poderwać się do lotu. Dmuchaj z całej siły i sprawdź, który motylek poleci najwyżej. Zamiast motylków mogą to być pszczółki, żuczki. To zależy od Twojego dziecka.
* **Balony** —Nadmuchaj baloniki i zróbcie domowe przyjęcie. Dmuchanie balonów to wspaniałe ćwiczenie dla policzków i całej buzi. Nadmuchane balony można później ozdobić w minki z emocjami. Będą wtedy służyły do kolejnej zabawy: brzuchomówca.
* **Huśtawka dla lali** — dziecko leży na plecach, zrelaksuje przyjemną muzyczką. Sadzamy małą lalę lub  misia na brzuchu i prosimy: zrób mu huśtawkę biorąc duży wdech i wydech. Dziecko powinno oddychać spokojnie, dzięki temu misiu nie spadnie z „huśtawki”. Jest to wspaniała zabawa kończąca, pozwala na zrelaksowanie się po ćwiczeniach czy nauce, uspokaja i wycisza.
* **Brzuchomówca** —To ćwiczenie oddechowe nie tylko pomoże ćwiczyć aparat oddechowy, ale też wprowadzi dziecko w świat relaksacji. Jest to trudniejsza wersja „Huśtawki dla lali”. Potrzebne nam są nadmuchane balony, najlepiej jeśli ozdobimy je minkami z emocjami. Kładziemy się na podłodze. Na naszym brzuch układamy balon i oddychamy tak spokojnie, aby balon lekko podnosił się i opadał w raz z naszym brzuchem. Tak ćwiczy każdy brzuchomówca!

**Ćwiczenia oddechowe dobrze jest również łączyć z ruchami rąk i tułowia:**

* wdech z jednoczesnym szybkim wzniesieniem rąk do boku, a wydech z powolnym przesuwaniem rak do przodu, aż do zupełnego ich złączenia;
* wdech z jednoczesnym wzniesieniem rąk bokiem do góry, wydech z powolnym ich opuszczaniem, któremu towarzyszy powolny wydech;
* szybki wdech z jednoczesnym skrętem tułowia w bok, w czasie powolnego wydechu następuje powrót do normalnej pozycji.
* Pomysłem fabularnym do tego typu ćwiczeń jest zabawa, w której dziecko wymyśla, jakim jest stworzeniem – ważne, że jest coś, co raz rośnie a raz maleje. Klękamy, dłonie opieramy na podłodze, przy wdechu unosimy głowę i „rośniemy”, przy wydechu powoli opuszczamy głowę i „malejemy”.

**Uważna rozmowa z dzieckiem**

Pamiętajmy, że rozmowa z dzieckiem polega przede wszystkim **na słuchaniu**. Rozmawiajmy z dziećmi jak najwięcej, koncentrując się na rozmowie, uważnie słuchając i w sposób zaangażowany odpowiadając na pytania. W ten sposób dajemy naszym dzieciom odczuć, że są najważniejszymi osobami w naszym – rodziców – życiu.